

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang sistematis dan melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Jadi olahraga adalah salah satu aktivitas gerak tubuh, gerak yang dimaksud seperti berjalan, berdiri, berlari, melompat, jongkok, meloncat, menggenggam, melempar dan sebagainya. Segala kegiatan atau usaha yang dapat mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau kelompok masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani dan mencapai prestasi dalam olahraga.

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea dan salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian taekwondo dapat diterjemahkan dengan bebas sebagai "seni tangan dan kaki" atau "jalan" atau "cara kaki dan kepala". Popularitas taekwondo telah menyebabkan seni ini berkembang dalam berbagai bentuk. Seperti banyak seni bela diri lainnya, taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, bela diri, olahraga, olah tubuh. Taekwondo merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua kalangan, di Jawa Barat sendiri olahraga ini merupakan olahraga yang sangat diminati oleh banyak orang terutama pada kalangan muda khususnya siswa siswi yang masih duduk di bangku sekolah.

Kabupaten Sukabumi merupakan salah satu daerah di Jawa Barat yang menggemari olahraga taekwondo, dapat dibuktikan dengan

banyaknya *dojang* atau perguruan taekwondo di Kabupaten Sukabumi. *Dojang* adalah sebutan untuk *Basecamp* atau tempat dimana taekwondoin berlatih. Hal ini berpengaruh pada minat siswa di Kabupaten Sukabumi untuk mengikuti olahraga tersebut. Sehingga banyak pula unit yang telah mengembangkan dan membina atlet dalam cabang olahraga taekwondo tersebut.

Untuk melakukan berbagai tendangan taekwondo maka perlu meningkatkan komponen-komponen kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan *power*. Dari kelima komponen fisik tersebut kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi. Dalam olahraga taekwondo dibutuhkan beberapa keterampilan yang cukup baik, apalagi dalam segi kecepatan otot tungkai yang berpengaruh pada tendangan. Dalam kecepatan tendangan *dollyo chagi* seorang atlet harus mempunyai kecepatan yang cukup baik untuk bisa melakukan pergerakan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang dapat melakukan gerakan yang baik dan tepat dalam waktu sesingkat-singkatnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah *power* tungkai, selanjutnya yang mendukung tendangan *dollyo chagi* adalah kekuatan dan kecepatan karena *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Atlet mempunyai *power* yang baik adalah orang yang memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan. Oleh karena itu *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.

Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi*, setiap atlet harus mempunyai kecepatan yang baik supaya lebih efisien dalam penyerangan pada saat bertanding sehingga mempermudah untuk menghasilkan banyak poin dan memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, untuk meningkatkan penyerangan pada olahraga taekwondo sangatlah penting dan harus dimiliki oleh setiap atlet taekwondo.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan pada tanggal 22 April 2019 pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi, Telah diadakannya tes *Vertical Jump* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi untuk mengetahui kekuatan otot tungkai dengan hasil terdapat hasil tes vertical jump dari 20 anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi. Dimana terdapat 16 anggota laki-laki dan 4 anggota perempuan. Dari hasil tes tersebut terdapat 1 orang anggota dengan skor *very good*, 3 orang anggota dengan skor *above average*, 4 orang anggota dengan skor *average*, 10 orang anggota dengan skor *below average*, dan 2 orang anggota dengan skor *poor*.

Menurut Shrivastava dan Dudhale dalam Ragil Aidil, (2018 : 3) *Vertical jump* gerakan melompat kearah atas menggunakan daya leak otot tungkai digunakan untuk mengukur kecepatan.

Berdasarkan perhitungan tabel di atas, rata-rata skor yang didapat adalah sebesar 37.95 dimana rata-rata skor yang didapat adalah *average*. Hal tersebut menunjukkan bahwa salah satu faktor kurangnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* adalah masih lemahnya kekuatan otot tungkai dengan indikator berupa *test vertical jump*.

Table 1.1
Penilaian *Vertical Jump* (Marc Briggs, 2013 : 56)

Skor	Pria	Wanita
<i>Excelent</i>	>70	>60
<i>Very good</i>	61-70	51-60
<i>Above average</i>	51-60	41-50
<i>Average</i>	41-50	31-40
<i>Below average</i>	31-40	21-30

<i>Poor</i>	21-30	11-20
<i>Very poor</i>	<21	<11

Penulis melihat bahwa masih kurangnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Sipjin sehingga dapat mempengaruhi pada kualitas tendangan anggota, kemampuan taekwondoin tergantung dari proses latihan yang dilaksanakan karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis. Untuk meningkatkan kecepatan ada berbagai macam teknik latihan, salah satunya adalah menggunakan latihan tahanan Karet dan *Skipping*.

Dari permasalahan di atas, dapat diketahui bahwa permasalahan yang ditemukan berkaitan dengan intensitas gerak. Bila intensitas gerak yang dilakukan oleh siswa relatif rendah sehingga siswa cenderung sulit menguasai suatu keterampilan gerak. Dan jika siswa sulit menguasai suatu keterampilan gerak maka hasil gerakan yang didapatkan siswa cenderung tidak akan maksimal. Hal ini dibuktikan oleh pelatih Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi, hal ini tentu menjadi masalah yang berdampak besar pada anggota saat melakukan gerakan tendangan *dollyo chagi*, karena dengan tidak adanya kecepatan yang baik akan berpengaruh terhadap hasil tendangan siswa yang cenderung tidak maksimal, dan akan mendapatkan kesulitan untuk meraih juara.

Menurut Singgih Imono Jati tahun 2016 yang berjudul “Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMA N 1 Sleman” Menyatakan dalam penelitiannya bahwa strategi variasi latihan dengan menggunakan media latihan karet adalah suatu cara yang dapat meningkatkan kecepatan atlet taekwondo, Maka penulis meyakini untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul, “Pengaruh Latihan *Power* terhadap Kecepatan Tendangan

Dollyo Chagi pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *power* dengan media karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019?
2. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *power* dengan media *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan karet dan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019?

C. Batasan Masalah

Batasan masalah ini bertujuan agar peneliti dapat mempermudah langkah dalam menyelesaikan penelitian yang telah direncanakan sesuai dengan masalah yang ditemui. Sehingga masalah yang ditemui pada anggota Taekwondo Sipjin hanya mengacu pada metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi*. Hal ini diharapkan dapat meminimalisir waktu, dana, tenaga, dan kemampuan yang dikeluarkan oleh peneliti.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penulis bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui dan menganalisa pengaruh metode latihan *power* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019.

2. Untuk mengetahui dan menganalisa pengaruh metode latihan karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019.
3. Untuk mengetahui dan menganalisa perbedaan pengaruh antara metode latihan *skipping* dengan metode latihan karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk meberikan informasi tentang pengaruh latihan karet dan skipping terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi Tahun 2019. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Penulis

Memberikan gambaran kepada penulis bagaimana situasi dunia pekerjaan yang akan dihadapi ketika berkecimpung di dunia pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar dalam kelas maupun prestasi pada cabang olahraga taekwondo khususnya agar mengetahui pengaruh latihan karet yang bermanfaat untuk menunjang penampilan pada saat melakukan tendangan *dollyo chagi*.

3. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun belajar sehingga waktu belajar akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik. Serta dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih untuk menyusun program dan metode latihan.